

Ejemplos de potenciadores de calorías

Desayuno:

- 1 taza de cereal seco con pasas
- 1 rebanada de pan tostado con mantequilla
- ½ taza de trozos de fruta
- 1 huevo revuelto
- 8 onzas de **leche superconcentrada**



Refrigerio:

- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 6 o 3 galletas
- Banana

Almuerzo:

- 4 onzas de atún o ensalada de pollo
- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- Lechuga/tomate
- Manzana
- 1 taza de pudín
- 1 taza de 8 onzas de jugo



Refrigerio:

- ½ taza de yogur
- ½ taza de arándanos
- Yogur cubierto con granola



Cena:

- Pechuga de pollo al horno
- ½ taza de arroz con salsa *gravy*
- ¼ taza de brócoli con salsa de queso
- 8 onzas de **leche superconcentrada**

Refrigerio:

- ½-1 taza de licuado de frutas casero, extra grande y de alto contenido calórico

Consejos para mejorar la alimentación y resolver los problemas de aumento de peso:

- Consuma las 3 comidas y los 3 refrigerios todos los días. Incluso puede utilizar el temporizador de su celular y establecer un recordatorio para no olvidar los horarios de las comidas y los refrigerios.
- Agregue mantequilla, margarina o aceite a todos los productos de panificación, las papas y las verduras que consuma.
- Use mayonesa, aderezo para ensaladas y mantequilla de maní/nueces cuando lo desee.
- Consuma frutos secos, frutas deshidratadas y mezcla de frutos secos como refrigerios cuando lo desee



www.scdhec.gov/wic

Incrementar calorías

para lograr un aumento de peso



Recetas e ideas de batidos de alto contenido calórico:

Una opción para consumir calorías extra es preparar batidos de alto contenido calórico usando una licuadora o una cuchara e ingredientes básicos que se encuentran en toda cocina.

Paso 1:

Comience agregando una taza (8 onzas) de «base de leche» al recipiente de la licuadora.

Base de leche	Calorías por taza (8 onzas)
Leche baja en grasa (2 %)	120
Leche descremada (1 %)	100
Leche sin grasa	85
Leche de soja	80-130
Leche superconcentrada (2 %)	240

Leche superconcentrada:

- Un cuarto de leche
- Una taza de leche en polvo instantánea

Revuelva hasta que se mezcle bien y úsela como si fuese leche normal.

Paso 2:

Agregue cualquier combinación de los siguientes potenciadores de calorías para preparar un batido sabroso de alto contenido calórico:

Potenciadores de calorías	Calorías
Mantequilla de maní* (1 cucharada)	85
Helado de vainilla (½ taza)	130
Banana (media)	60
Arándanos (½ taza)	40
Mezcla de frutas congeladas, enlatadas o frescas (½ taza)	60
Leche en polvo (1 cucharada)	30
Mezcla de bebida en polvo como «desayuno instantáneo»	130
Producto de huevo pasteurizado (¼ taza)	40
Yogur natural bajo en grasa (½ taza)	65
Yogur bajo en grasa con fruta (½ taza)	120
Taza de pudín (½ taza)	60-100
Azúcar de mesa (1 cucharada)	50
Crema agria (2 cucharadas)	50

Batidos de muestra:

8 onzas de leche descremada	100
1 cucharada de mantequilla de maní	85
½ banana	+ 60
	<hr/>
	245 calorías

8 oz de leche al 2 %	120
½ taza de helado de vainilla	130
½ taza de duraznos	+ 60
	<hr/>
	310 calorías



8 onzas de leche superconcentrada	240
½ taza de arándanos	40
½ taza de yogur de fruta	+ 100
	<hr/>
	380 calorías

Puede intentar agregar uno o más de los siguientes «potenciadores de calorías» a los alimentos o las bebidas que le gustan.

Leche en polvo:

- Puede agregar leche en polvo a los cereales calientes, al cacao caliente, a los guisos, al pastel de carne, al puré de papas, a las salsas, a sopas o a los productos de panificación añadiéndola a la masa.

Leche, crema o mitad crema, mitad leche

- Use en lugar de agua en la preparación de alimentos como cereales calientes, cacao caliente, sopas, salsas de crema o mezclas.

Huevos

- Agregue huevos duros picados a las ensaladas, a los guisos, a las verduras o a los aderezos, agregue un huevo más a la mezcla para panqueques o tostadas francesas.

Queso/queso crema/queso fresco

- Derrita el queso en sándwiches, carnes, pan o verduras. Ralle y agregue a los huevos, salsas, guisos, pan de carne o platos de pastas.
- Use el queso crema para untar en el pan, las galletas o las rebanadas de fruta.
- Pruebe el requesón con fruta y gelatina, o agréguelo a los guisos, a los huevos o a la mezcla para panqueques.

Mantequilla de maní u otras mantequillas de nueces*

- Unte en sándwiches, tostadas, panqueques o *waffles*, o úsela como salsa para palitos de frutas o de verduras. Mezcle la mantequilla de maní en batidos, licuados de frutas, avena o en la mezcla/masa para productos de panificación.

Condimentos de alto contenido calórico

- Agregue aceites, paltas, aderezos para ensaladas, mantequilla, margarina, salsa *gravy*, mayonesa, crema agria u otros condimentos de alto contenido calórico al puré de papas o a las papas al horno, a los fideos, a cereales calientes, al arroz, a las verduras cocidas o a otros alimentos con los que se puedan mezclar y queden sabrosos.

Yogur

- Use yogur regular o griego como sustituto cuando realice preparaciones de panadería.
- Cubra los panqueques con yogur y frutas deshidratadas.
- Prepare un *parfait* de helado de yogurt con granola, frutos secos y frutas deshidratadas.